

DÉFICIT DE NUTRIENTES EN ADULTOS VEGETARIANOS SANOS

Agustín de Cuadro, Paula Fernández, Rebeca Sánchez, Virginia Barrios
Tutora: Lic. Nut. Florencia Ceriani ^{1*}

¹Prof. Adjunto del Depto. de Nutrición Clínica, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay
*florceriani@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Las dietas vegetarianas son una tendencia en auge, en las cuales sus practicantes suelen carecer de información, por lo cual se realizó una revisión narrativa a fin de conocer los hallazgos y repercusiones de la deficiencia de nutrientes.

OBJETIVO

Analizar el déficit de nutrientes en adultos sanos que siguen una dieta vegetariana.

METODOLOGÍA

Se realizó una **búsqueda bibliográfica** de artículos originales, en las bases de datos PubMed, Timbó y Biblioteca Virtual en Salud (BVS).

Se utilizaron los siguientes algoritmos:

PubMed: (((diet, vegetarian) NOT (nutrients deficiency)) NOT (pregnancy)) NOT (childrens)
Timbó: (diet, vegetarian) AND (adult) AND (nutrients deficiency) NOT (pregnancy) NOT (childrens) NOT (animals)
BVS: (Diet, vegetarian) AND (adult) AND (deficiency nutrients)

Criterios de inclusión y exclusión

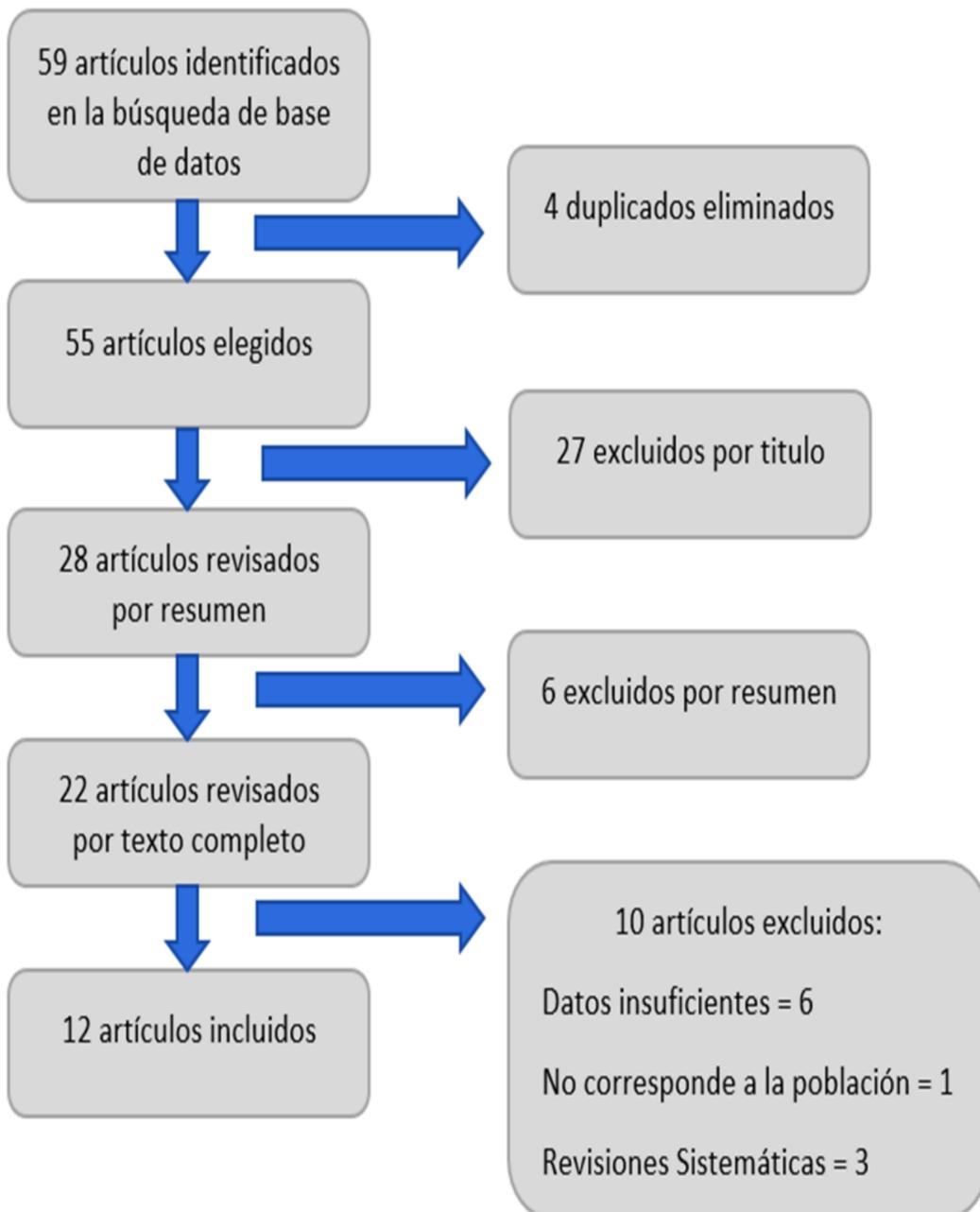
De Inclusión: Artículos publicados entre 2012-2022, en idioma español, inglés y portugués.

El rango de edad utilizado para dicha búsqueda fue de 19 a 64 años.

De exclusión: Artículos en los cuales formaban parte niños, mujeres embarazadas, poblaciones con patologías y animales.

FLUJOGRAMA DE SELECCIÓN DE ARTÍCULOS

RESULTADOS



CONCLUSIÓN

Si bien las dietas vegetarianas pueden alcanzar una ingesta adecuada, a su vez pueden padecer riesgo de deficiencia. Dentro de los macronutrientes se concluyó que presentan una ingesta adecuada de proteínas pero inferior a la de los omnívoros, se debe prestar especial consideración en la calidad aminoacídica. En cuanto a los lípidos, la ingesta de los ácidos grasos W3 es menor en los vegetarianos y aún más en veganos en comparación con los omnívoros.

En relación a los micronutrientes, se concluyó que los principales a tener en cuenta en una dieta vegetariana son: hierro, zinc y vitamina B12. De no incluir algunos alimentos que contengan esta última en cantidades significativas, por defecto es el único suplemento indispensable en estas dietas, principalmente en veganos.

Se estableció que este tipo de dietas cuando son planificadas adecuadamente por un profesional son apropiadas en cualquier etapa vital, siempre que se asegure la inclusión de una amplia variedad de alimentos vegetales y una fuente confiable de vitamina B12, proporcionando una ingesta adecuada de nutrientes.